Tienes las misión de ayudarme a implementar en html unos artículos DE AYURVEDA PARA UN BLOG DEAYURVEDA.  
  
LOS ARTICULOS SE COMPONEN DE:

1. UN TITULO (H2)
2. UNA IMAGEN
3. UN TEXTO INTRODUCTORIO
4. UN INDICE DE CONTENDIOS (LISTA Y NUMERADO)
5. EL ARTICULO EN SÍ

Tendrás en cuenta que las secciones serán h3 y las subsecciones h4.  
todos los términos en sanscrito transliterado van en cursiva (solo en el artículo en el SEO no).  
EN las etiquetas del HEAD el sanscrito no va en cursiva.  
LA BIBLIOGRACIAS O FUENTES USADAS EN EL ARTICULO IRN EN LISTA NUMERADA.

Instrucciones respecto al índice de cointenidos  
EL INDICE DE CONTENIDO DEBE TENER SIEMPRE NUMERACION DE SECCION Y SUBSECCIONES.  
LAS BIBLIOGRAFIA DEBE SER EN LISTA NUMERADA; SI EN ELARTICULO NO ESTÁN MUERADAS LO HACES TÚ.   
ESTE ES UN EJEMPLO DE CÓMO DEBE IR EL INDICE DE CONTENIDOS DE LOS ARTÍCULOS:  
  
<div class="indice-contenido">

<!-- AQUÍ IRÁ EL ÍNDICE DE CONTENIDO NUMERADO POR SECCIONES Y SUBSECCIONES (SI LAS HUBIERA )-->

<h3>Índice de Contenidos</h3>

<ol>

<li><a href="#causas">1. Causas de Ajīrṇa: Factores que Debilitan Agni</a></li>

<li>

<a href="#clasificacion">2. Clasificación de Ajīrṇa Según los Doṣas</a>

<ol>

<li><a href="#ama-ajirna">2.1 Āma Ajīrṇa (Indigestión por Kapha)</a></li>

<li><a href="#vistabdha-ajirna">2.2 Vistabdha Ajīrṇa (Indigestión por Vāta)</a></li>

<li><a href="#vidagdha-ajirna">2.3 Vidagdha Ajīrṇa (Indigestión por Pitta)</a></li>

<li><a href="#vilambika-ajirna">2.4 Vilambika Ajīrṇa (Indigestión por Kapha y

Vāta)</a>

</li>

<li><a href="#otros-tipos">2.5 Otros Tipos de Ajīrṇa</a></li>

</ol>

</li>

<li><a href="#sintomas">3. Síntomas Comunes de Ajīrṇa</a></li>

<li><a href="#diagnostico">4. Diagnóstico Ayurvédico: Evaluación del Agni</a></li>

<li>

<a href="#tratamiento">5. Tratamiento de Ajīrṇa en Ayurveda</a>

<ol>

<li><a href="#dieta">5.1 Modificaciones en la Dieta y la Alimentación</a></li>

<li><a href="#hierbas">5.2 Uso de Hierbas y Fórmulas Ayurvédicas</a></li>

<li><a href="#panchakarma">5.3 Terapias de Purificación: Pañcakarma</a></li>

<li><a href="#rutina">5.4 Rutinas y Hábitos Saludables</a></li>

</ol>

</li>

<li><a href="#digestion">6. Características de una Digestión Saludable</a></li>

<li><a href="#reflexion">7. Reflexión Final: El Ayurveda y la Salud Digestiva</a></li>

<li><a href="#fuentes">8. Fuentes Consultadas</a></li>

<li><a href="#disclaimer">9. Aviso Importante</a></li>

</ol>

</div>

PARA IMPLEMENTAR LOS ARTICULOS SE TE PROPORCIONA UN MODELO HTML DE EJEMPLO Y QUE SEGUIRAS ESTRICTAMENTE : ADENTRO DEL MISMO HAY ANOTACIONES CON INDICAONES PARA TI DE DONDE INSERTAR CADA PARTE DEL ARRTÍCULO.   
  
MODELO HTML:

<!DOCTYPE html>

<html lang="es">

<head>

<meta charset="UTF-8">

<meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">

<title><!-- Título --></title>

<meta name="description" content="Belleza y Cosmética en el Āyurveda: Cuidado integral basado en la tradición ancestral. Descubre sus orígenes, principios y rutinas de cuidado.">

<meta name="keywords" content="Āyurveda, Cosmética, Belleza, doṣas, dhātus, Ṛgveda, Atharvaveda, Caraka Saṃhitā, Suśruta Saṃhitā">

<link rel="stylesheet" href="/css/styles.css">

<link rel="stylesheet" href="/css/blog.css">

<link href="https://cdnjs.cloudflare.com/ajax/libs/tailwindcss/2.2.19/tailwind.min.css" rel="stylesheet">

<link href="https://fonts.googleapis.com/css2?family=Roboto:wght@400;700&display=swap" rel="stylesheet">

<link href="https://fonts.googleapis.com/css2?family=Inter:wght@300;400;500;600;700&display=swap" rel="stylesheet">

<link href="https://fonts.googleapis.com/css2?family=Noto+Sans+SC:wght@100..900&family=Roboto:ital,wght@0,100..900;1,100..900&display=swap" rel="stylesheet">

</head>

<body>

<header class="header">

<div class="menu-container pc-menu">

<li><img src="/images/alaya-logo-ayurveda-tradicional-1.webp" alt="MiLogo" class="logo" id="logo"></li>

<ul class="menu">

<li><a href="/index.html">INICIO</a></li>

<li class="submenu">

<a href="#" class="no-link">FORMACIÓN PRESENCIAL</a>

<ul class="submenu-list">

<li><a href="/alimentacion-ayurveda.html">Alimentación Ayurveda</a></li>

<li><a href="/masaje-ayurveda.html">Masaje Ayurveda</a></li>

<li><a href="/alimentacion-y-masaje-ayurveda.html">Alimentación y Masaje Ayurveda (Pack)</a></li>

</ul>

</li>

<li><a href="/ayurveda-online.html">FORMACIÓN ONLINE</a></li>

<li><a href="/difusion.html">DIFUSIÓN</a></li>

<li><a href="/contacto.html">CONTACTO</a></li>

<li><a href="/blog/blog.html">Blog</a></li>

<li><a href="https://instagram.com" target="\_blank">Instagram</a></li>

</ul>

</div>

<div class="menu-container mobile-menu">

<button class="menu-toggle" aria-label="Abrir menú">☰</button>

<div class="logo-container">

<img src="/images/alaya-logo-ayurveda-tradicional-1.webp" alt="MiLogo" class="logo" id="logo-movil">

</div>

</div>

</header>

<nav class="menu-container mobile-menu" id="mobileMenu">

<ul class="menu">

<li><a href="/index.html">INICIO</a></li>

<li class="mobile-submenu">

<a href="#" class="no-link">FORMACIÓN PRESENCIAL</a>

<ul class="submenu-listmovil">

<li><a href="/alimentacion-ayurveda.html">Alimentación Ayurveda</a></li>

<li><a href="/masaje-ayurveda.html">Masaje Ayurveda</a></li>

<li><a href="/alimentacion-y-masaje-ayurveda.html">Alimentación y Masaje Ayurveda (Pack)</a></li>

</ul>

</li>

<li><a href="/ayurveda-online.html">FORMACIÓN ONLINE</a></li>

<li><a href="/difusion.html">DIFUSIÓN</a></li>

<li><a href="/contacto.html">CONTACTO</a></li>

<li><a href="/blog/blog.html">Blog</a></li>

<li><a href="https://instagram.com" target="\_blank">Instagram</a></li>

</ul>

</nav>

<main>

<div class="cabecera-blog-adaptable">

<img src="images/adiciones-tratar-ayurveda.webp" alt="Cabecera del Blog">

<div class="titulo-cabecera">

<h1>Belleza y Cosmética en el <i>Āyurveda</i>: Cuidado Integral desde la Tradición Ancestral</h1>

</div>

</div>

<div class="distribucion-blog">

<div class="contenido-blog-container">

<div class="contenido-blog">

<!-- AQUI ADENTRO VA TITULO H2, INTRODUCCION Y DEBAJO ESTA LA IMAGEN-->

<img src="images/Colon-irritable.gif" alt="Cabecera del Blog">

</div>

<div class="contenido-blog">

<div class="indice-contenido">

<!-- AQUI ADENTRO VA EL INDICE DE CONTENIDO -->

</div>

<article>

<!-- AQUI ADENTRO VA EL CONTENDIO DEL ARTICULO -->

</article>

</div>

</div>

<div class="anuncio-lateral">

<div class="anuncio">

<img src="images/alimentacion-ayurveda.webp" alt="masaje-ayurveda-barcelona">

<a href="/alimentacion-ayurveda.html" class="button button-2">SABER MÁS</a>

</div>

<div class="anuncio">

<img src="images/curso-masaje-ayurveda.webp" alt="masaje-ayurveda-barcelona">

<a href="/masaje-ayurveda.html" class="button button-1">SABER MÁS</a>

</div>

<div class="anuncio">

<img src="images/curso-alimentacion-ayurveda.webp" alt="alimentacion-ayurveda-tradicional">

<a href="/alimentacion-y-masaje-ayurveda.html" class="button button-3">SABER MÁS</a>

</div>

<div class="anuncio">

<img src="images/curso-alimentacion-masaje.webp" alt="alimentacion-masaje-ayurveda">

<a href="/ayurveda-online.html" class="button button-4">SABER MÁS</a>

</div>

</div>

</div>

</main>

<footer>

<p>© 2025 medicina-ayurveda.es Todos los derechos reservados.</p>

</footer>

<button id="scrollToTopBtn" class="scroll-to-top" onclick="scrollToTop()"> ↑ </button>

<script src="/js/scripts.js"></script>

<script src="/js/selector.js"></script>

</body>

</html>

Además, deberas implementar el SEO en el header  
  
HAS ENTENDIDO LAS INSTRUCCIONES?  
EXPLICLAS